

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます [山田健康センター](#) [検索](#)



第78回の西式甲田療法勉強会は 10月13日(土)14:00第2土曜。山田健康センターで「健康体操の実習とその意義」¥500 断食はすまし汁断食(¥400) 希望者は30分前に集合。いずれも1週間前くらいから事前の予約申込必要。

‘量’極まれば‘質’的变化が...

確か半年振りにお逢いすると記憶する。あのときはアレルギー症改善のため一生懸命に食事療法や裸療法、温冷浴など取り組んでおられたものだ。そのため私の記憶には痩せ細ったお姿しか残っていない。毎日の食事は1000Kcal そこそこで基礎代謝に必要なカロリーにも満たなかったのが痩せるのは仕方なかったけれど、その代わり肌質は確実に東北美人ばりにきめ細かく色白、潤いあるしっとり感を見て取れたのだった。「お肌美人になるには、高級な化粧品など要りませんねえ」などと話しておられたものだ。で、本日！ ふくよか過ぎて一瞬同じ人と気付けなかった。残念ながらまた紅いお顔が見事に(?)復活していたのである。「まあ良いじゃないですか。たべものと身体の密接な関わりを学習できたと思えば今後の生活の方向性がハッキリしたんじゃないですか。」がっかりしつつも再挑戦しようと踏ん切りつけてお越しになった彼女に賞賛の拍手を送りたい気持である。で、改めてその後の食生活をお聴きすれば、思ったほどの邪食に走ったわけではないことが判明。ただ、お腹の減り方がすごく2食主義を続けられず、以前の2,3倍の分量を漫然と食べ尽す日々を過ごしてきたようだ。「そんなにお腹に入るものなんですねえ。いくら玄米とか野菜中心といえども、量を過ぎせば飽和点を突破して、身体が宿便を溜めて吸収をダウンさせ質的な変化を起して自己防衛にと舵を切ったのでしょ。でないと体重は無制限に増加してしまいますからね。有難いモンです。」

自由、不自由のバランス

食べることのみならず好きなようにやれる自由というのはいいものだ。しかし自己責任と自覚をわきまえ、自己抑制が働かないと勝手気ままとなり下がりどこかで頭打ちとなる。逆に不自由はいやなことかもしれない。けれども甘んじていくうちに得る自由がある。感謝がある。禍福は糾える縄でバランスの問題である。「ですから、人間の向上のためどうしても通らなければならぬ道筋だったかもしれない。たかが食べることでされど食べることで、普遍的な課題なんですよ。」理解が速い彼女のこと、さっぱりした表情で大きく肯いておられた。時間と空間という絶対的な制約を背負って不自由の中で生き切る魂は、だから進化できるのである。

祈り

体質的に病気の根を持つと、病気しない者より確かに制約が増えて行く道は狭くなる。狭い窮屈な門から入っていかねばならない。そのことを不平等だと嫌がる気持もよく解る。だけど現実社会は悩ましいが不平等なことだらけ。狭い道を広くしていくのもより狭くしていくのも結局は自分の考え次第である。その考えに基づく行動、思考パターン次第である。どのように選択するかは彼女の手の中、今はおおいにエールを送りたい気持である。と同時に、むしろ私自身にも勇気をいただいたことに尊敬と感謝を捧げたいものである。

森美智代さん、東京でトーク会「いま食べるということ」 1食主義で今話題の南雲吉則 Drとコラボ

日時:2012/11/3(祝)13:00~ 場所:ニッショーホール(日本消防会館)港区虎ノ門2-9-16

内容:映像、討論会、講演会の3部構成で、あまりに日常的でありながら豊かな人生を送るためのキーワード・食をじっくり考える 参加費:¥3500 問合せ:サンマーク出版 TB 編集部 03-5272-3113

9月の会は「人間の未適応の4つの弱点」を学習しました。

進化過程でヒトが環境に適応し、発達した大脳を武器に棲息を益々可能ならしめてきた。地球上に現れて30万年その勢いは地上の生存環境を左右し、いきもの種族の絶滅淘汰を決めるまでに大きくなった。一見完璧に適応して暮すいきものように見えるが、実はそうではない。まだまだ進化途上なのである。ヒト独特の暮らしから見えてくる未適応な弱点が4つ！それらはそれぞれメリット、デメリットがあるというわけだ。即ち、衣類を纏い過酷な気候世界にも進出。火を操り寒冷を免れて食性を広げ保存を可能にして安定的に食を得られた。2本後足で立つことで前肢を解放して様々な道具を操り微妙な刺激で脳の発達を促進。大脳の複雑な働きは予測を立て、想像力を膨らませ、比類なき文明技術や文化生成といった暮らしは他のいきものを凌駕する。一方、万物の霊長の弱点もそこにある。

皮膜が脆弱となり、不完全栄養の食品の害に悩まされ、悪い姿勢の拳骨骨格のひずみや体液循環の不均衡がもたらされ、神経作用やホルモン分泌がイビツになるがため体液PHバランスの崩れや免疫機能異常などが普通に生活の中に存する。こんな危うい生き方をする動物も無い。結局ヒトのこうした弱点を日々修正しておき、大きな病気にならないように生活の中に取り入れていく事柄が「健康法」と称するものである。やれやれ、万物の霊長たるものの忙しく大儀な暮らしぶりは只事じゃない。それをこれからひとつひとつ検証していくことにしましょう。

座談会(気楽で自由なおしゃべり会)開催決定! 10月27日(土)14:00~センターにて

第90期 西式上級司教講習会開催のお知らせ

日時:平成24年11月21日~25日 開催場所:アネックスパル法円坂(JR森ノ宮駅10分)
受講資格:予め基礎講習会を受講して西式の基礎知識を有する者。大阪での基礎講習会は10月13日(土)10:00~15:30・同所(TEL:06-6943-5021)で開催。参加費:¥500/¥2000 非会員
申込:西会本部が常備する受講申請書類に記入して会への提出が必要。TEL:03-5392-2495

新刊紹介:「病気知らずの体になる腹七分目の満腹法」渡辺莞爾著

東京都中野区で開業する渡辺院長が平易に少食の必要性を解説した入門書。誰もが常識と考えた「1日3食」の食生活が実は病気を引き起こす原因だった!初心者でもすぐに始められる「西式健康法」を基にした腹七分目の満腹法とは。この一冊であなたも病気知らずの体になれる。新書版 190頁 ¥945



今期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (毎月原則 第2土曜)



今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は必ず事前に申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることがあります。ご了承下さい。参加費毎回500円(断食食は追加400円)

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第78回	10月13日(土) 14:00	西式体操、平床、硬枕	すまし汁断食
第79回	11月10日(土) 11:30	健康少食の昼食会	食事会なので断食なし
第80回	12月8日(土) 14:00	皮膚を含む排泄の大切さ	青菜ミックス汁断食